Nr. 7/8 Lipiec/Sierpień Roczn. 3

DOBRO LUDU

Organ dla Społeczno-Gospodarczej Kasy Oszczędności i Pożyczek
Spółdzielnia z ogr. odp. i
Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE

Słowackiego 19
Telefon Nr. 805

Polecamy następujących lekarzy - dentystów

Król. Huta:

Kowalski, dentysta, Jagiellońska 3
Brzezinski, „ Wolności 14
Fanty, „ „ 31
Teresinski, „ „ 35
Dussa, „ Zjednoczenia 2
Brzezinska, „ Gimnazjalna 12
Unger, „ 3-go Maja 59
Weinberg, „ Zjednoczenia 4
Nachmann, „ Gimnazjalna 5

Katowice:

Lowak, dentysta, 3-go Maja 32
Kozioł, „ Marjacka 25
Przybilla, „ Opolska 3
Koisar, „ Wandy 24
Helfer, „ św. Jana 11
Szternlicht E., „ Załęże, Wojciechowskiego 59
Bartelmuss Hugo, „ Wełnowiec, ul. Bedera
Ebel Erwin, „ Załęże, Wojciechowskiego 106
Stauber Ewald, lekarz-dentysta, Dąb. Szpitalna 6
Dr. **S. Reichmann,** bakterjolog i chemik, Katowice, Marszałka Piłsudskiego 35

Mysłowice: Sowa, dentysta. Katowicka 9a.

Wielkie Hajduki: Wieczorek, dentysta, Krakowska 107

Świętochłowice: Wrzeciono, dentysta, Kolejowa 16

Siemianowice Śl.:

Pehlke, dentysta, Hutnicza 7
Potempa, „ Bytomska 6

Lipiny: Präger, dentysta

Knurów: Hahn, dentysta, Gliwicka 4

Radzionków: Nowak Marian, dentysta, Wojciecha 136
pow. Tarnowskie Góry

Tarn. Góry: Gerhard Bönisch. dentysta, Koleiowa 4

Brzeziny Stefan Maczkowski, dentysta

Szarlej: Wachsmuth Herbert, dentysta, Piekarska 33
pow. Świętochłowice

Wydawca: Dr. Emanuel Kwasnik, Katowice, ul. Słowackiego 19, I. p.
Druk: „Vita“, Naklad drukarski, Katowice, ul Kościuszki 29

DOBRO LUDU

ORGAN DLA SPOŁECZNO-GOSPODARCZEJ KASY OSZCZĘDNOŚCI i POŻYCZEK SPÓŁDZIEL. Z OGR. ODP. i

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM ZDROWIA LUDU

Redaktor naczelny i odp.: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19
Redakcja i administracja: KATOWICE, SŁOWACKIEGO 19 I. p. **Tel. 805**
Konto: P. K. O. Katowice 307802 — Cena prenumeraty: miesięcznie 50 gr

Nr. 7/8. Katowice, Lipiec/Sierpień 1933 Rok 3.

Potrzeba czasu

żąda stworzenia możliwości przez nasze „DOBRO LUDU"

pożyczki na wszelkie kupna

bez wielk. kosztów, dla członków wszystk. warstw i zawod. do oddania

Po części jest tak dziś że:

narzeczona	—	bez wyprawy
córka	—	bez mebli
syn	—	bez środków na studja
rodzice	—	bez majątku
kupiec	—	bez kapitału zakładowego
rolnik	—	bez nowoczesnych maszyn
podróżujący	—	bez samochodu
zakład	—	bez modn. nowoczesnych urządzeń
pracownik	—	bez podróży wypoczynkowej
chory	—	bez lekarza i pomocy operacyjnej
zmarły	—	bez środków na pogrzeb
skarżący	—	bez poparcia prawnego (adwokata)
pracownik kup.	—	bez kaucji

Wielu bez egzystencji! Potrzebujecie pieniędzy!

Aby gwałtownym potrzebom dopomóc, udzielamy pożyczek od złotych **100.**— do **3000.**— bez wypowiedzenia, bez procentów, długoterminowe, przy nie długim czasie czekania.

Niskie raty miesięczne! — Obrona ubezpieczenia na życie!

Prosimy zażądać bez zobowiązania odwiedzin naszego męża zaufania.
Prosimy odwiedzić nasz oddział poradczo-informacyjny.

Objaśniaj i werbuj!

Dla wszystkich współpracowników!

1. Każdy mąż zaufania i każdy zastępca winien przy werbowaniu stosować się ściśle do zarządzeń i warunków.
2. Zarządzenie i warunki ustanawia się poto, aby obustronnie dokładnie wypełnione zostały.
3. **Specjalne umowy wszelkiego rodzaju nie są ważne. Przedewszystkiem należy się wstrzymywać od jakichkolwiekbądź przyrzeczeń.**
4. Przy werbowaniu bądź prawdomówny, szczery i załatwiaj się krótko o ile to jest możliwem. Należy się wystrzegać każdego długiego opowiadania. Objaśniaj jednak interesenta stosownie, o sensie samopomocy i celowem oszczędzaniu.
5. Nie próbuj przez ładne opowiadania i ustne zapewnienia werbowanego członka przenieść w krainę baśni, bo przez to stracisz zaufania.
6. Nie zapominaj nigdy, że interesent, który do nas przychodzi ma specjalny interes, przeto każ się dobrze poinformować. Jeżeli nie będziesz mądry z klienta, to stawiaj krótkie i szczegółowe pytania, aby ominąć wszelkich omyłek. Specjalnie trudne wypadki przedkładaj kierownictwu Spółdzielni.
7. Przedewszystkiem zwracaj na to uwagę, że przydziały tylko wtedy nastąpić mogą, jeżeli warunki zupełnie wypełnione zostały i w płaceniu rat wynikających z umowy nie nastąpiło żadne opóźnienie.
8. Objaśniaj interesenta dokładnie i szczegółowo PRZED ZAWARCIEM UMOWY, jakie spłaty i kiedy je regulować musi. Przyłącz do tego czas czekania.
9. Nim zwerbowany interesent umowę podpisze, zwróć na to uwagę, aby zapoznał się z łatwo zrozumiałą treścią tejże.
10. Kto będzie przestrzegał te wskazówki, będzie miał stale dobre rezultaty w werbowaniu i prędko zaskarbi sobie zaufania interesentów.

Każdy mąż zaufania i zastępca musi kłaść specjalną uwagę na dokładne informowanie interesentów. Wychowanie do myśli celowej oszczędności, do obustronnej gotowości pomożenia winno być jego pierwszym i największym celem.

Ostre choroby zakaźne u dzieci.

Dr. Jerzy Golonko, Kraków, Konarskiego 8.

(Ciąg dalszy.)

Dyfterja.

W dzisiejszym numerze zajmiemy się z kolei chorobą, która dawniej pochłaniała bardzo dużo ofiar, a którą od kilku dopiero dziesiątków lat jesteśmy w stanie skutecznie zwalczać. Chorobą tą jest błonica, zwana też dyfterją.

Opisy tej choroby spotykamy już w starożytności, jak np. u Aretacusa z Kappadocji, żyjącego w 1-szym wieku po narodzeniu Chrystusa. Sławny Galen pozostawił też opis choroby, cechującej się wykrztuszaniem błon. W średniowieczu wspomina Baronius o epidemji choroby, analogicznej z dyfterją, która szerzyła się w Rzymie między 856 rokiem a 1004 po narodzeniu Chrystusa, a którą to chorobę nazywa on dżumą gardlaną. Z samej nazwy widzimy już, jak cieżką w dawnych czasach była ona chorobą. W ciągu średniowiecza spotykamy cały szereg epidemji dyfterji, która odznaczały się bardzo wielką złośliwością.

Dopiero rok 1894, rok wynalezienia specjalnej surowicy przeciwdyfterytycznej spowodował znaczne osłabienie w szerzeniu się tej choroby, oraz dał nam skuteczną broń do jej zwalczania. —

Dyfterję wywołuje specjalny zarazek, zwany bakcylem dyfterji, wykryty przez Klebsa. Zarazki te wydzielają pewne trujące substancje, tak zwane toksyny, które dostają się do obiegu krwi i powodują cały szereg ciężkich objawów chorobowych. Same zarazki rozwijają się tylko miejscowo na błonie śluzowej, najczęściej gardła i powodują tu jej uszkodzenie i zapalenie. Nie dostają się one do obiegu krwi, a tylko jak już wyżej wspomniałem trujące produkty ich przemiany materji, czyli toksyny. —

Po przejściu dyfterji zarazki mogą długi jeszcze czas żyć na błonicy śluzowej gardła, nosa, czy jamy ustnej, nie wywołując już żadnych zmian chorobowych. Zdarza się także, że takie zarazki dyfterji dostają się na błonę śluzową człowieka zdrowego i tu żyją i rozwijają się, lecz nie wywołują u niego choroby. Są to ludzie odporni na zakażenie. Ludzie tacy, chociaż sami nie chorują, to jednak mogą innych zarażać. Dlatego też nazywamy ich „nosicielami zarazków“. Tak samo zresztą nazywamy tych, którzy przeszli dyfterję i są zdrowi, ale na błonach śluzowych noszą jeszcze zarazki dyfterji.

Samo zarażenie się dyfterją następuje przez bezpośrednie zetknięcie się z człowiekiem chorym na dyfterję, względnie z takim wyżej już opisanym nosicielem zarazków. Główną rolę przy przenoszeniu się zarazka grają takie sprawy, jak: kaszel, kichanie, całowanie itd.

Kaszląc np. wykrztuszamy pewną ilość kropelek śliny i zarazków i rozpylamy je w najbliższem otoczeniu. Gdy w sąsiedztwie takiego człowieka znajdzie się człowiek zdrowy, to te rozpylone bakterje mogą łatwo podczas oddechania dostać się do jego nosa czy ust i tu osiadając wywołać chorobę. —

Dyfterją zaraża się bezpośrednio człowiek od człowieka, przeto szerzy się ona głównie przez większe zbiorowiska ludzi, a ponieważ największą wrażliwość na zakażenie się dyfterją mają dzieci, przeto też najczęściej roznosi się dyfterja za pośrednictwem szkoły. —

Jak widzieliśmy, nie każdy człowiek, który styka się z dyfterją dostaje tej choroby. Dlaczego się tak dzieje? Otóż dlatego, że ci ludzie, którzy kiedyś w dzieciństwie zetknęli się z temi zarazkami, ci mają we krwi specjalne substancje, zwane antytoksynami. Obecność tych antytoksyn powoduje odporność na tę chorobę. Obecnie możemy przekonać się, czy dany człowiek ma te antytoksyny, czyli czy jest odporny na zakażenie się dyfterją, czy też nie. Do wykazania tej odporności służy tak zwana „próba Schick'a“. Człowiek, u którego ta próba wypada dodatnio jest wrażliwy na zakażenie się dyfterją, czyli w razie zetknięcia się z człowiekiem, noszącym zarazki dyfterji bardzo łatwo zachoruje. —

Prócz tego przekonano się, że czynnikiem, ułatwiającym osiedlenie się bakterji dyfterji na błonie śluzowej są katary błoń śluzowych np. nosa, czy gardła. Tem też tłumaczy się częstsze występowanie dyfterji w miesiącach przejściowych, a więc w jesieni i na wiosnę, czyli w miesiącach, w których ludzie zapadają najczęściej na różnego rodzaju katary, czyli tak zwane choroby z przeziębienia.

Przebieg dyfterji jest różny. Najczęstszą jej postacią jest angina dyfterytyczna, cechująca się powiększeniem migdałków, ich bolesnością, obrzękiem i wytwarzaniem się błon złożonych głównie z włóknika na nich i na błonie śluzowej gardła. Muszę tu jednakże zaznaczyć, że sama nazwa angina nie oznacza dyfterji i że najczęściej spotykaną anginą jest tak zwana angina kataralna. I tutaj mamy powiększenie migdałków, ich bolesność i obrzęk, ale nie przychodzi do wytwarzania się tych błon włóknikowych.

Okres czasu, upływający od chwili zarażenia się do pojawienia się pierwszych objawów chorobowych wynosi w dyfterji dwa do siedem dni. Dzieci dostają niezbyt wysokiej gorączki, stają się ociężałe, tracą apetyt. Wkrótce pojawiają się wymioty i zazwyczaj ból gardła, sprawiający trudności przy połykaniu. Mowa u starszych dzieci staje się nosowa, jest zatem jakby nieco przytłumiona. Dziecko nie mogąc dobrze oddychać, normalnie zaczyna oddychać przez usta. Oglądając chore dziecko stwierdzamy, że twarz ma zaczerwienioną, język suchy i obłożony. Najważniejszą rzeczą jest dobre oglądnięcie gardła. Najlepiej się to robi, każąc dziecku mówić literę „a“ lub „e“. O ile mimo tego nic nie widać, lub u młodszych dzieci trzeba się uciec do pomocy łyżeczki. Tym końcem łyżeczki, który zazwyczaj przy jedzeniu trzymamy w ręku, przyciskamy język dziecka ku dołowi i przez to umożliwiamy sobie wgląd do wnętrza jamy gardła.

Przy oglądaniu gardła widzimy, że błona śluzowa jest silnie zaczerwieniona, migdałki są nieco powiększone, a na ich powierzchni pojawiają się biało-szare naloty w postaci plam, czy pasemek białawych, które potem zlewają się ze sobą, a następnie tworzą błonę barwy białawej, błyszczącą jakby wmurowaną w migdałek.

Proces ten nie ogranicza się do powierzchni migdalków, lecz przechodzi na błonę śluzową gardła. Zmiany te utrzymują się około 4—7 dni, potem błony zaczynają rozmiękać i oddzielać się od podstawy, tak, że w ciągu 7 do 12 dni gardło jest oczyszczone. Gorączka zwykle w początkach choroby podnosi się wyżej, lecz zwykle nie dochodzi do 40° C., po 1—2 dobach obniża się do stanu podgorączkowego i opada powoli do normy. Najniebezpieczniejszą rzeczą są przy dyfterji jej komplikacje. Jest ich cały szereg a najważniejsze znaczenie mają: zapalenie mięśnia sercowego, porażenie poszczególnych nerwów, występujące w późniejszych okresach choroby, oraz zwężenie w krtani spowodowane przez wytwarzanie się błon nietylko w gardle i na migdałkach ale przechodzące na błonę śluzową krtani a czasem i tchwawicy. Zwężenie takie występuje w stosunkowo wczesnym okresie choroby. Pierwszym objawem zaczynającego się zwężenia jest chrypka, której towarzyszy suchy kaszel, szczekający. Do chrypki wkrótce, bo już zwykle w ciągu pierwszej doby dołącza się bezgłos, to znaczy, że dziecko nie może nic mówic nawet szeptem; przy powiększaniu się zwężenia zjawiają się trudności w oddechaniu. Dzieci młodsze zaczynają się rzucać niespokojnie, starsze przyjmują pozycję siedzącą, podpierając się rękami dla ułatwienia sobie w oddechaniu. O ile się zawczasu nie zastosuje odpowiedniego leczenia w czasie tego powikłania, to takie dzieci mogą zginąć z powodu braku powietrza, jest zatem konieczna szybka pomoc lekarska, polegająca albo na wprowadzeniu specjalnej rurki przez gardło do krtani, albo o ile to jest niemożliwe, na zabiegu operacyjnym.

W każdym wypadku dyfterji nie należy zwlekać z wezwaniem lekarza, gdyż im się wcześniej zacznie leczenie, polegające na wstrzykiwaniu surowicy przeciwdyfterytycznej, tem ma się większe szanse na dobrotliwy przebieg choroby. Każdy dzień opóźnienia może fatalnie odbić się na dziecku.

Jak już zaznaczyłem najważniejszą rzeczą w leczeniu dyfterji jest wstrzyknięcie specjalnej surowicy przeciwdyfterytycznej i to jeszcze raz podkreślam, możliwie najwcześniejsze. Leczenie miejscowe schodzi na drugi plan i polega na płukaniu ust i gardła 3% roztworem kwasu borowego lub wywarem rumianku.

Nie wspominam tu naturalnie już o tem, że chory musi leżeć w łóżku i bez pozwolenia lekarza nie wolno mu opuszczać ze względu na mogące istnieć powikłania w postaci zapalenia mięśnia sercowego. Duże trudności sprawia czasami zwłaszcza w początkowych okresach odżywianie chorych wskutek zmian w gardle. Podaje się wtedy płynne pokarmy często tylko łyżeczką a to takie jak: mleko, zupę do której dodamy jajko, wyciągi mięsne, albo papkę z przetartego mięsa na rosole itd.

Przy objawach zwężenia krtani, w początkowych okresach duszności bardzo dobrze działa wdechanie pary wodnej, powstałej przez gotowanie wody najlepiej w imbryku i przy pomocy węża gumowego doprowadzamy wydobywającą się podczas gotowania wody parę w pobliże ust chorego. Należy tylko przytem uważać, żeby chorego nie poparzyć. Dobrze także robią ciepłe i silnie słodzone napoje jak herbata, czy ślaz oraz ciepłe okłady na gardło.

Zapobieganie szerzeniu się choroby wymaga oddzielenia chorego na tak długi czas, dopóki badanie bakterjologiczne (o ile naturalnie możliwie jest jego wykonanie ze względu na warunki miejscowe) wykazuje obecność zarazków w wydzielinie błony śluzowej gardła. Okres ten wynosi od 2—3 tygodni. Dzieci z otoczenia chorego powinny zostać przez 8 dni odosobnione — ich wydzieliny też zbadane na obecność bakterji dyfterji.

Streszczając się możemy powiedzieć, że dyfterja o ile nie jest wcześnie leczoną, jest jedną z najcięższych chorób zakaźnych u dzieci.

Koklusz (Keuchhusten).

Jest to również choroba zakaźna występująca głównie w wieku dziecięcym.

Wywołują ją specjalne bakterje tak zwane prątki Bordet-Gengon. Cechuje się ona charakterystycznemi napadami kaszlu.

Zakażenie się następuje bezpośrednio od człowieka chorego, a ponieważ rozchodzi się przeważnie o dzieci, zarażają się one najczęściej na placach zabawowych, w szkołach czy pokojach dziecinnych. Zarazek sam jest mało odporny i poza ustrojem ludzkim szybko ginie. Przeniesienie go przez przedmioty lub osoby trzecie na skutek jego małej odporności nie zdarza się.

Niebezpieczeństwo zakażenia jest najsilniejsze w początkach choroby i słabnie w miarę jej trwania, ścisłego jednak kresu zaraźliwości podać nie można.

Zarażeniu podlegają najczęściej dzieci młodsze, nie wyłączając noworodków, dzieci starsze i dorosłe osoby są na zarażenie mniej wrażliwe. Najczęściej koklusz występuje u dzieci między 2 a 5 rokiem życia i to stosunkowo częściej u dziewczynek niż u chłopców. Po przebyciu choroby powstaje odporność na powtórne zakażenie, tak, że tylko wyjątkowo zdarza się, by ktoś powtórnie zachorował na koklusz.

Okres czasu upływający od chwili zarażenia się do wystąpienia pierwszych objawów chorobowych wynosi 5 do 14 dni. Całą chorobę można podzielić na 3 okresy. Pierwszy kataralny, drugi napadów kaszlu i wreszcie ostatni powolnego ustępowanie objawów.

Okres pierwszy kataralny zaczyna się zwyke bardzo powoli; i dzieci stają się marudne, nie chcą jeść i wkrótce zaczynają się u nich objawy takie same jak przy zwykłem przeziębieniu a więc kaszel, chrypka, katar nosa a czasem i spojówek oczu. Gorączki zazwyczaj nie mają, lub jest ona tylko nieznacznie podwyższoną. Po jakichś 14 dniach, czasem później dopiero po 3 tygodniach pojawiają się objawy należące już do okresu drugiego w postaci napadów kaszlu.

Sam napad zaczyna się zwykle nagle uczuciem drapania w szyji. Dziecko wśród najlepszej zabawy staje się nagle lękliwe, zaczyna się chwytać matki, względnie jakiego pobliskiego przedmiotu i szybko dostaje ataku. Taki napad kaszlu może także powstać pod wpływem przełykania, zmęczenia, płaczu, ucisku na krtani, wyższej ciepłoty; stąd napady występują częściej po włożeniu dziecka do łóżka i w nocy przy ciepłem okryciu.

Cechą takiego napadu jest kaszeł przerywany, w którym po głębokim wdechu a więc nabraniu powietrza do płuc, który wskutek zwężonej głośni staje się słyszalny, dając dźwięk piejący — następuje szereg krótkich, gwałtownych wydechów.

Po krótkiej przerwie następuje powtórny piejący wdech z następującym przerywanym kaszlem. Często napad taki powtarza się kilka, nawet kilkanaście razy i kończy się wykrztuszeniem jasnej, ciągnącej się plwociny. Wśród napadu a zwłaszcza pod koniec często łączy się kaszel z parskaniem, podobnem do kichania. Podczas takiego napadu twarz dziecka staje się ciemno-czerwona, wargi nabrzmiewają, język jest daleko z ust wyciągnięty. Napady te a raczej ich serje oddzielone bywają dluższemi przerwami, trwającemi w licznych przypadkach parę godzin, w cięższych króciej. Ilość napadów w ciągu doby jest różna, 5 do 10 w wypadkach lekkich, a 50 i wyżej w ciężkich. Cięższe napady kaszlu kończą się często wymiotami treścią pokarmową. Ten okres drugi znamionujący się napadami kaszlu skurczowego trwa około 3 do 4 tygodni, poczem napady słabną i stają się mniej częste, wreszcie ustępują zupełnie po upływie 6 do 8 tygodni od początku choroby. Przewlekanie się kaszlu przez kilka miesięcy należy jednak do rzadkości.

Do powikłań najcięższych należy zapalenie płuc, zwłaszcza w okresie napadowym. Co do leczenia to polega ono na stosowaniu specjalnych szczepionek, które wybitnie wpływają, zwłaszcza wcześnie zastosowane, na lżejszy przebieg choroby i na krótsze jej trwanie. Pozatem istnieje cały szereg środków uspokajających, które tylko lekarz może odpowiednio zastosować. Dobrze działa także zmiana klimatu, czyli zmiana miejsca pobytu. W lecie dobrze jest, gdy dziecko wychodzi na świeże powietrze, zwłaszcza gdy dużo przebywa na słońcu. W porze zimniejszej należy dbać o należyte przewietrzanie mieszkań. Najlepiej tu zastosować system, tak zwany „system 2 pokoji,“ polegający na kolejnem ich wietrzeniu. Unikać należy nadmiernego ogrzewania, zbyt ciepłego okrycia i fizycznego zmęczenia. Przy wymiotach treścią pokarmową staramy się zawsze po wymiotach podać posiłek, aby zapobiec wyniszczeniu. Dzieci starsze należy zachęcać do powstrzymywania kaszlu, żadną miarą zaś nie namawiać do wykrztuszenia. Pokarmy najlepiej podawać papkowate, aby nie drażniły błony śluzowej gardła i nie wywolywały napadów.

W łóżku muszą dzieci przebywać tylko wtedy, gdy mają gorączkę lub gdy wystąpi jako powikłanie zapalenie płuc. Chorych należy izolować od rodzeństwa i od zetknięcia się z innemi dziećmi, dlatego trzeba trzymać ich zdaleka od placów zabawowych, szkół itd.

Po chorobie należy zdesynfekować pokój chorego a podczas choroby bieliznę i wykrztuszoną plwocinę. Dziecko można uznać za niezakaźne dla otoczenia dopiero w jakieś 4 tygodnie po ustaniu napadów kaszlu i po tym dopiero czasie można im pozwolić na uczęszczanie do szkoły.

O wściekliźnie.

Lekarz Dr. Golonko Kraków, Konarskiego 8.

Wścieklizna jest chorobą ciężką, zakaźną i zaraźliwą. Zapadają na nią najczęściej psy, a także inne zwierzęta domowe, jak np. koty, a w mniejszym stopniu świnie, konie, woły. Charakterystyczną jest rzeczą, że największe nasilenie wścieklizny jest na wiosnę, a specjalnie często zdarzają się wypadki zachorowania na wściekliznę w marcu i sierpniu. Dlatego też pragnę podać najważniejsze wiadomości o wściekliźnie, aby wiedzieć, jak postępować w razie jej pojawienia się. U człowieka powstaje tylko wskutek pokąsania przez wściekłe zwierzęta przez dostanie się jadu ze śliny zwierzęcia do skóry, pozbawionej naskórka. Najgroźniejszem jest pokąsanie na twarzy i rękach, dużo mniej groźne na częściach ciała, zakrytych odzieżą.

Po ukąszeniu nie występują odrazu objawy chorobowe. Jest to tak zwany okres utajony, który trwa od 4 do 7 tygodni. Niekiedy jednak kończy się już po 8 do 15 dniach, lub też odwrotnie może trwać rok, a nawet dłużej. W tym okresie zarazki z miejsca ukąszenia posuwają się wzdłuż nerwów, aż wreszcie dojdą do centralnego układu nerwowego. Z tą chwilą zaczynają pojawiać się pierwsze objawy wścieklizny; miejsce ukąszenia zaognia się, ropa wydziela się obficiej. O ile rana się już zagoiła, to pojawia się wtedy samoistny ból w bliźnie.

U ludzi można rozróżnić trzy okresy choroby; w pierwszym okresie „melancholji", chory jest smutny; trapią go myśli o śmierci i wszystko napawa go lękiem. Wkrótce pojawiają się kurcze odruchowe mięśni, zapowiadające drugą fazą choroby. Występuje tak zwany „wodowstręt", spowodowany kurczami mięśni przełyku przy każdej próbie przełknięcia czegokolwiek. Chory cierpi na pragnienie; domaga się wody, jednak nie jest w stanie jej przełknąć wskutek tych kurczow mięśniowych. To zwiększa jeszcze bardziej jego uczucie niepokoju i lęku. Nieszczęśliwy chory ciągle ślinę odpluwa, nie mogąc jej półknąć i ma wrażenie, jak gdyby się dusił. Podobne odruchy występują w innych mięśniach; zostają one wywołane najmniejszym przestrachem. Różnie ludzie znoszą te cierpienia: jedni krzyczą i rzucają się na otoczenie, rzadko jednak gryząc, inni oczekują śmierci cicho rozpaczając.

Następuje trzeci okres — paralityczny. Trwa on najkróciej, chory umiera, a zbliżająca się śmierć zwiastuje zanik władzy w mięśniach i wypełnione śliną usta. 20 procent ludzi z pośród pokąsanych przez

wściekłe zwierzęta zapada na tę chorobę, z tych, którzy już zachorowali nikt z życiem nie uchodzi. Z chwilą wystąpienia objawów wścieklizny choroba jest zawsze śmiertelna.

Można ją jednak leczyć w okresie, kiedy nie występują pewne objawy chorobowe. Leczenie to zawdzięczamy pracom znakomitego uczonego francuskiego Ludwika Pasteur'a, który pierwszy udowodnił, że bakterje mogą wywołać choroby. On też sporządził pierwsze szczepionki, między innemi szczepionkę przeciw wściekliźnie, ratując przez to życie tysięcom nieszczęśliwych. Ponieważ nie wiadomo, którzy ludzie zapadną na wściekliznę z pośród osób pokąsanych przez chore psy, zależy to bowiem od wrażliwości ich organizmów, przeto trzeba wszystkich bez wyjątku leczyć.

Jeżeli leczenie zaczniemy wcześnie, to możemy powiedzieć prawie napewno, że chory zostanie uratowany. Ranę trzeba jednak jak najwcześniej zniszczyć, zanim jad dostanie się do ogólnego krwiobiegu. Dokonywa się tego przez głębokie przypalenie rany płynem gryzącym (ługiem, kwasem skoncentrowanym) lub też rozpalonem żelazem, względnie przez jej wycięcie. Po dokonaniu tego natychmiastowego środka zapobiegawczego, chory powinien poddać się kuracji Pasteur'a. Polega ona na zastrzykiwaniu pokąsanemu odpowiednio zmodyfikowanego jadu wścieklizny (jest to spreparowany centralny system nerwowy otrzymany z zarażonych królików). Innego lekarstwa przeciw wściekliźnie niema. Kuracja ta trwa do 2 miesięcy.

W Polsce wyrabiają szczepionkę przeciw wściekliźnie w Krakowie w Zakładzie profesora Bujwida i w Warszawie w Państwowym Zakładzie wyrobu surowic i szczepionek.

Dawniej trzeba było pokąsanego szczepić na miejscu w Zakładzie, obecnie można wysyłać szczepionkę na żądanie i na miejscu równie skutecznie przeprowadzić szczepienie. Kuracja polega na codziennem wstrzykiwaniu szczepionki pokąsanemu człowiekowi przez 20 dni. Od czasu zastosowania leczenia według metody Pasteur'a statystyki wykazują znaczne zmniejszenie śmiertelności od ukąszenia przez wściekłe zwierzęta.

U psów najważniejszym objawem wścieklizny jest popęd do kąsania. Kąsa nietylko zwierzęta i ludzi, lecz i rzeczy martwe; z początku jednak oszczędza osoby znajome, a więc przedewszystkiem swego pana. Jeżeli zauważymy, że pies staje się dziwnie posępny, traci ochotę do jedzenia, możemy podejrzewać, że zachodzi wypadek wścieklizny i trzeba zastosować wszelkie środki ostrożności. Podobnie jak człowiek, u którego zaczyna się rozwijać wścieklizna, pies cierpi na pragnienie, lecz nie może połknąć wody; do tego stopnia ciągnie go jednak woda, że przepływa nawet rzeki. W krótce tylna część ciała staje się bezwładna wskutek porażenia; pies traci siły i równowagę, zaczyna się chwiać, wkońcu wlecze za sobą tył ciała. Pies chudnie nadzwyczaj szybko, wreszcie po paru dniach, najpóźniej 10 następuje śmierć wśród drgawek. Psa podejrzanego trzeba umieścić w miejscu zamkniętem,

odosobnionem; wszystko co tylko zostało przez niego poślinione, lub powalane trzeba koniecznie uprzątnąć. Stwierdzenie kliniczne wścieklizny nastręcza weterynarzowi nieraz trudności. Często trzeba uciekać się do obserwacji i wyczekiwania, zwłaszcza jeżeli chodzi o zwierzę wartościowe. Ostatecznie rozstrzyga, czy pies, lub kot dotknięty jest wścieklizną, badanie mikroskopowe mózgu danego zwierzęcia. W komórkach zwojowych mózgu stwierdza się bardzo małe twory tak zwane „ciałka Negriego". Nazwa ta pochodzi od odkrywcy tych ciałek. Ich obecność stwierdza, że zwierzę dotknięte było wścieklizną. Choroba ta podlega obowiązkowemu doniesieniu, do władz administracyjnych pod rygorem kar, przewidzianych ustawą o zwalczaniu chorób zaraźliwych zwierzęcych.

Niedawno jeszcze psa pokąsanego trzeba było zabić, ponieważ zachodziła obawa, że może ulec chorobie i stanie się niebezpiecznym dla otoczenia. Obecnie jednak szczepi się psa pokąsanego; w ten sposób przerywa się infekcję i w 90 wypadkach na 100 zapobiega pojawieniu wścieklizny.

Przeważnie zwalcza się wściekliznę z pomocą policji i weterynarzy. Przy zwalczaniu wścieklizny u psów odgrywa wielką rolę pewien moment psychologiczny. Właściciel, przywiązany do swego psa z trudnością z nim się rozstaje i o ile możności unika nakazów policyjno-weterynaryjnych. Do nich należy ograniczenie swobody ruchów psa, noszenie kagańców, zamykanie zagrożonych dzielnic, wyłapywanie psów, pozostających bez opieki ludzkiej, a wreszcie kontrole okresowe.

Dziś można utrzymać pokąsanego psa przy życiu i przez szczepienie ochronić go przed chorobą, zaś otoczenie przed groźbą infekcji. Koniecznem jest jednak szczepienie obowiązkowe, jak to jest w innych państwach. U nas potrzeba uzyskać specjalne zezwolenie władz na szczepienie psa; stosuje się do tego tak zwaną szczepionkę japońską. Po uzyskaniu tego zezwolenia psy pokąsane mogą być leczone szczepionką powyższą tylko w dobrze pilnowanych klatkach w Akademji Weterynaryjnej we Lwowie, lub w Zakładzie przy wydziale weterynaryjnym w Warszawie. Ostrożności te stosowane są dlatego, ponieważ zachodzi obawa, że jednak pies będący przecież bardzo groźnem ogniskiem choroby dla swego otoczenia, może ulec ostremu atakowi choroby i pokąsać zwierzęta i ludzi. Dlatego też szczepienie lecznicze psa stosowane być może tylko pod warunkiem jego najściślejszej izolacji pod okiem weterynarzy w zamkniętym zakładzie, mającym do dyspozycji ową szczepionkę. Koszta wyrabiania szczepionki japońskiej są dość znaczne, gdyż do jej wyrobu potrzebna jest ilość zwierząt.

W razie występowania częstych wypadków wścieklizny można przeprowadzać także i zapobiegawcze szczepienie psów zdorwych. Szczepienie takie jest jednorazowe, można je stosować u psów w każdym wieku (kotów się nie szczepi). Pierwsze przed paru laty zaprowadziły u siebie takie szczepienia: Japonja, Francja, Portugalja i Włochy. W ten tylko sposób walka z wścieklizną może się zakończyć zupełnem zwycięstwem.

Najważniejsze grzyby jadalne.

1. **Pieczarka polna:** Główka początkowo okrągła, później płaska. Skóra zewnętrzna biała, żółtawa do brązowej, dość gruba, łatwo ściągalna, sucha, gładka albo chropowata. Mięso dość grube i białe przy łamaniu czerwonawo zachodzące. Listki dolne jasno różowe, później brązowaworóżowe przechodzące do barwy czekoladowej.

Trzon: wysmukły, biały, pełen, z grubym białym często porozrywanym pierścieniem, który pochodzi z białej skórki łączącej główkę z trzonem przy młodych pieczarkach.

Zapach: migdałowo-orzechowo-anyżowy.

Smak: bardzo miły.

Ukazywanie się: od maja do października na łąkach, polach, w ogrodach i piwnicach. Jeden z najlepszych grzybów jadalnych, który się także hoduje.

2. **Pieprznik, kurki:** Główka początkowo sklepieniowata, później później płaska z zawiniętym brzegiem w końcu lejkowata z nieregularnym szmaciastym brzegiem. Wierzchnia strona matowa, jak wewnętrzna jednokolorowo-żółta, białowa do żółtości żółtek z jaj.

Mięso mocne długo włókniste, jednokolorowo-białe lub białawo-żółtawe. Listki grube nieruchome, przy pociśnięciu nabierają koloru brązowawego.

Trzon: gładki i pełny, do dołu cieńszy.

Zapach: bardzo miły.

Smak: początkowo łagodny potem pieprzny.

Ukazywanie się: Od czerwca do października w lasach liściastych i iglastych.

Jeden z najczęściej na targach spotykanych grzybów, którego właściwie do dobrych grzybów jadalnych zaliczyć nie można.

3. **Rydz mleczny:** Główka początkowo na brzegu rozwinięta, później płaska, albo w środku zagłębiona. Skórka wierzchnia czerwono-żółta, czerwonawo-brązowa albo cynobrowa, cieńka, nieściągalna, sucha, gładka. Mięso grube, mocne, przy łamaniu wydzielające białe albo żółtawe mleczko, które jest łagodne słodkawe. Listki żółtawe, po pociśnięciu zachodzące barwą brązową i łatwo łamliwe.

Trzon; mocny, pełen, dość gruby, również mleczko wydzielający, o barwie jak główka, jaśniejszy ku górze.

Zapach; miły za kwieciem dzikich owoców, w późniejszem stadjum trochę tranowaty.

Ukazywanie się: Od czerwca do października w lasach liściastych i iglastych.

Jeden z wyśmienitych grzybów jadalnych.

4. **Prawdziwy rydz:** Główka początkowo na brzegu zawinięta, później płaska, wklęsła do środka. Skórka wierzchnia ceglasta — do

koloru pomarańcz z jasnemi i ciemniejszemi, później szaremi albo zielonkawemi krążkami, przy wilgotnem powietrzu lepiąca i łatwo łamliwa. Mięso czerwonawo-żółtawe, przy łamaniu wydzielające mleczko ceglasto lub koloru marchwi albo szafranowo-czerwone, które na powietrzu przybiera kolor zielonkawy i łagodnie smakuje. Listki z trzonem zrośnięte łatwo łamliwe, również mleczko wydzielające i po pociśnięciu przybierające kolor zielonkawy.

Trzon, dość krótki, początkowo pełen, potem pusty. Kolor i mleczko jak na główce.

Zapach; miły, korzenny.

Smak; łagodny, często także ostry i gorzki.

Ukazywanie się: Od czerwca do października na wilgotnych gruntach, w lasach liściastych i iglastych, na łąkach leśnych i gajach.

Jeden z najlepszych grzybów jadalnych.

5. **Hallimasch:** Główka początkowo półokrągła i skórka z trzonem połączona, z początku na brzegu zawinięta, później płaska z ząbkowanym brzegiem. Skórka wierzchnia żółta, później żółtawo-brązowa albo brązowa pokryta ciemniejszemi łuskami i włochatemi włóknami, które mają kształt pierścieni i łatwo odpadają. Mięso łykowate białe — do brunatnego. Listki białawe, później żółtawe do brunatnych, w końcu brunatno-kropkowate.

Trzon; długawy, elastyczny, pełen, żółtawy, później ciemniejszy z białym, później żółtawym pierścieniem.

Zapach; słodkawo-przyjemny.

Smak; niemiły, o posmaku gorzkawo-kwaśnym.

Ukazywanie się: Od sierpnia do listopada przy pniach drzewnych, starych zgniłych pniach i korzeniach drzew liściastych, owocowych i iglastych. Często w wielkich ilościach.

Dobry grzyb jadalny.

Oprócz wspomnianych wyżej, jest jeszcze wielka ilość jadalnych i smacznych grzybów listkowych jak nap. różne rodzaje **Taeubling**, z których prawie wszystkie w surowym stanie łagodnie lub mało ostro smakują. Odnośnie do tych rodzaji grzybów wskazanem jest przeczytanie dzieł Blüchera, Gramberga, Luidan'a, Michael i Rich'a. Zbieranie i pożywanie ich poleca się jedynie tylko grzybo-znawcom. C. d. n.

Opłakujemy bolesną stratę, jednego z naszych wartościowych współpracowników, który nieoczekiwanie zasnął

ś. † p.

inspektor

Aleksy Wojtaszewski

z Sosnowca.

Jego skromne, wartościowe i miłe zachowanie, jego owocna i niestrudzona praca zobowiązuje nas wspominać o nim z wdzięcznością, miłością i poważaniem.

Wydawnictwo Dobro Ludu
Dr. Kwaśnik.

Niespodzianie po ciężkich cierpieniach rozstał się z tym światem, nasz członek Spółdzielni i Rady Nadzorczej inspektor

ś. † p.

Aleksy Wojtaszewski

Pamięć po nim zachowamy na długie lata.

Zarząd i Rada Nadzorcza
Społeczno-Gospodarczej Kasy Oszczędności
i Pożyczek „Dobro Ludu“

Nasze „DOBRO LUDU“ doprowadzi także i WP. w sposób dyskretny, elegancki i prędki do szczęścia małżeńskiego. Codzienne nowozameldowania i stałe dalsze polecania, gwarantują nam dobrą i celową pracę. Tysiące stosunków w handlu, przemyśle, gospodarstwie wiejskiem, w kołach studenckich i urzędniczych. Panowie znajdą okazję do ożenienia się. Zamożne panie wniosą kapitał do małżeństwa na pewne podstawy. Ale także wiele pań bez majątku znalazło przez nas upragnionego towarzysza życia.

Prosimy się do nas zwrócić z całem zaufaniem. Nie żadne zawodowe pośrednictwo. Osobiste dane pożądane, dla udzielenia odpowiednich informacji, bez zobowiązania bezpłatnie. Odpowiedzi wysyłamy w zamkniętych kopertach podania nadawcy za opłatą 50 groszy na porto.

Wydawnictwo „Dobro Ludu“
Oddział dla ogłoszeń prywatnych

Przystojna **panna** początek 20 lat, dobrej prezentacji, ciemno-blond, trochę zamożna, życzy sobie męża wykształconego i na dobrej posadzie. Tylko serjotraktowane oferty uprasza się kierować pod **Z 21** „Dobro Ludu“, Katowice.

Poszukuję inteligentnej **Pani** wzgl. ożeni się chętnie w już istniejącym predsiębiorstwie, dzielny i inteligentny kupiec żelaźniak i rolnik, 30 lat, średniego wzrostu, zupełnie zdrów. Przyjaciel przyrody. Poważne oferty pod **Z 22** „Dobro Ludu“, Katowice.

Kupiec akademik, na dobrej posadzie, 35 lat, poszukuje gospodarnej towarzyszki życia z trochę gotówką. Wdowa z 1 dzieckiem lub zainteresowane panny zechcą składać oferty pod **Z 23** „Dobro Ludu“, Katowice.

28-letnia blondynka życzy sobie miłego i poważnego towarzysza życia (pianista lub skrzypek) zapoznać przez wymianę listów. Nieanonimowe oferty uprasza się pod **Z 25** „Dobro Ludu“, Katowice.

Fotografje

które wpłyną na ogłoszenia ożenkowe prosimy zawsze zwrócić. Zaufanie za zaufanie. Przesyłającym fotografje poleca się na odwrotnej stronie fotografji **dokładny adres** podać.

Trzydziestoletnia, inteligentna, przystojna, pracująca w handlu, zamożna, z bardzo ładną wyprawą, życzy sobie wyjść **za mąż** za dobrze sytuowanego pana. Poważne oferty pod **Z 24** „Dobro Ludu“, Katowice.

26-letnie ładne, miłe dziewczę z wyprawą i oszczędnościami szuka znajomości panów celem ożenku. Urzędnicy mają pierwszeństwo, także wdowcy z jednem dzieckiem. Oferty pod **Z 26** „Dobro Ludu“, Katowice.

Kupiec na kierowniczej posadzie, 30 lat, zamierza się usamodzielnić, szuka zatem znajomości młodej, solidnej katolickiej pani, celem ożenku. Córki właścicieli przedsiębiorstw, (majątek gotówkowy) mają pierwszeństwo. Poważnie traktowane oferty wraz z fotografją pod **Z 27** „Dobro Ludu“, Katowice.

Kopalnia złota gwarantująca miesięczny zarobek zł. 2000 jest z powodu przerzucenia się na inną gałąź pracy do sprzedania. Potrzebne są do przejęcia zł. 30 000. Specjalne wiadomości fachowe niepotrzebne, gdyż jest wpracowany personel. Oferty pod **A 19** „Dobro Ludu“, Katowice.

Rodacy!

Pozdrowienie śle Wam ludność polska w Gdańsku, wierna swemu posłannictwu dziejowemu, spadkobierczyni praw odwiecznych, zakreślonych nietylko traktatami, ale pracą stuleci polskich pokoleń gdańskich!
W huraganie walki o skarby nasze kulturalne, narodowe i religijne trwamy na posterunku.
Walka ta o duszę dziecka polskiego, duszę młodzieży polskiej, duszę ludu polskiego prowadzona jest przez żywioł wrogi środkami bez wyboru.

Lecz nie cofamy się!

Zgodni, solidarni, zwarci w szeregach Gminy Polskiej, ramowej organizacji wszystkich Polaków w Wolnem Mieście Gdańsku odpieramy ataki sił przeważających.

Dopomóżcie nam Rodacy!

Niechaj wzrusza się serca Wasze na wieść, że tam u ujścia Wisły, rzek polskich Królowej — bracia i siostry Wasze w ciężkiem codziennem zmaganiu bronią idei polskiej w Gdańsku. Znojny to trud. —
Budujemy Domy Ludowe, kaplice, kościółki, roztaczamy opiekę nad szkołą, zakładamy Towarzystwa Ludowe, Rolnicze, opiekujemy się niemi, prowadzimy walkę o realizację praw zagwarantowanych nam Traktatem Wersalskim, przeprowadzamy wybory do Sejmu gdańskiego, do rad miejskich i gminnych, rozszerzamy pracę oświatowo-kulturalną, urządzamy uroczystości narodowe, otaczamy biedną ludność opieką społeczną. Oto szereg najważniejszych prac Gminy Polskiej, decydujących o losie i przyszłości ludu polskiego w Gdańsku. A ten lud wielce ofiarny w miarę swych możliwości, to ubogie rzesze robotnicze i rolnicze.
Dziś więcej niż kiedykolwiek niechaj nam staną do pomocy

wszyscy Rodacy — Obywatele!

Niechaj w całym Narodzie Polskim otworzą się dłonie ofiarne. „Na pomoc Polonji w Gdańsku!“
Prosimy Was o to gorąco!

Gmina Polska w Wolnem Mieście Gdańsku

(Tow. zap. sąd.)

Zarząd:

Prezes
Erazm Czarnecki
Poseł na Sejm gdański

Wiceprezes
ks. Bronisław Komorowski
Proboszcz paraf. św. Stanisława

Wiceprezes
Antoni Lendzion
b. poseł do sejmu i prezes Związku Zjedn. Zaw. Polskiego

Skarbnik
Teodor Maliszewski
Radny Miasta Gdańska

Sekretarz Generalny
Alfons Garyantesiewicz
Magister Praw

Wszelkie dary prosimy przekazać:
na konto Gminy Polskiej P. K. O. Nr. 210040 (Blankiety załączamy.)
lub na konto Gminy Polskiej w Banku Związku Spółek Zarobkowych, Oddział Gdańsk
lub na konto Gminy Polskiej w Banku Ludowym w Gdańsku.

Nr. 7/8 Juli/August 1933 Jahrg. 3

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Zentralorgan für die Spar- und Darlehenskasse Genossenschaft m. b. H. und MONATSSCHRIFT FÜR VOLKS-GESUNDUNG

KATOWICE

Słowackiego 19
Telefon Nr. 805

Verlag Dr. Emanuel Kwaśnik, Katowice, ul. Słowackiego 19, I. Etg.
Druck: „Vita", Nakład drukarski, Katowice, ul. Kościuszki 29

DOBRO LUDU

(Volkswohl)

Zentral-Organ für die Spar- und Darlehenskasse
Genossenschaft m. b. H. und

Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. chem. Em. Kwaśnik, Katowice, Słowackiego 19
Redaktion und Administration: **Katowice, Słowackiego 19, I. Etage, Tel. 805**
Konto: P. K. O. Katowice Nr. 307 802 — Bezugspreis: 50 Groschen monatlich

Nr. 7/8 Katowice, Juli/August 1933 Jahrg. 3

Die Not der Zeit

macht es erforderlich, durch unser „DOBRO LUDU" die Möglichkeit zu schaffen

Anschaffungsdarlehen

ohne große Kosten an Angehörige aller Stände und Berufe zu vergeben

Meist ist's heute so:

Die Braut	—	**ohne Aussteuer**
Die Tochter	—	**ohne Möbel**
Der Sohn	—	**ohne Mittel zum Studium**
Die Eltern	—	**ohne Vermögen**
Der Kaufmann	—	**ohne Betriebskapital**
Der Landwirt	—	**ohne modernen Maschinen**
Der Reisende	—	**ohne Automobil**
Der Betrieb	—	**ohne moderne Einrichtungen**
Der Angestellte	—	**ohne Erholungsreise**
Der Kranke	—	**ohne Arzt u. Operationshilfe**
Der Tote	—	**ohne Beerdigungskosten**
Der Kläger	—	**ohne Rechtsbeistand**
Der Handelsang.	—	**ohne Kaution**

Viele ohne Existenz! — Sie benötigen Geld!

Um einem dringenden Bedürfnis abzuhelfen, geben wir Dahrlehen ab: **zł 100.— bis zł 3000.—** unkündbar, zinsfrei, langfristig bei kurzer Wartezeit.

Niedrigste Monatsraten! Lebensversicherungsschutz!

Verlangen Sie unverbindlich Besuch des Vertrauensmannes.

Besuchen Sie unsere Beratungsstelle. Unterlagen kostenlos.

Kläre auf und werbe!

Für alle Mitarbeiter!

1. Jeder Vertrauensmann und jeder Vertreter hat sich bei der Werbung streng nach den Bestimmungen und Bedingungen zu richten.
2. Die Bestimmungen und Bedingungen sind deshalb vorhanden, daß sie von beiden Teilen genau eingehalten werden.
3. **Sonderbestimmungen jeder Art haben keine Gültigkeit. Insbesondere enthalte man sich jedweder Versprechungen.**
4. Bei der Werbung sei wahr und offen und fasse dich so kurz als möglich. Jedes lange Schwärmen ist zu unterlassen. Kläre den Interessenten aber zweckmäßig über den Sinn **der Selbsthilfe und des Zwecksparens auf.**
5. Versuche nicht, den zu werbenden Volksgenossen durch feine Reden und mündliche Zusicherungen in ein Märchenland zu versetzen, dann verliert er das Vertrauen.
6. Vergesse nie, daß der Interessent, der zu uns kommt, ein besonderes Anliegen hat, darum lasse dich genau unterrichten. Wirst du aus ihm nicht klug, so stelle kurze und präzise Fragen, um alle Irrtümer zu vermeiden. Besonders gelagerte Fälle unterbreite der Geschäftsleitung.
7. Besonders mache darauf aufmerksam, daß Zuteilungen nur vorgenommen werden können, wenn die Bedingungen restlos erfüllt sind und in der Entrichtung der vertraglichen Raten keine Verzögerung eintritt.
8. Unterrichte den Interessenten genau präzise **vor Abschluß eines Antrages,** welche Zahlungen er zu leisten hat, und wie er sie leisten muß. Verknüpfe damit die Wartezeit.
9. Bevor der geworbene Interessent den Antrag unterschreibt, mache ihn darauf aufmerksam, daß er sich mit dem leicht verständlichen Inhalt desselben vertraut macht.
10. Wer sich an diese Richtlinien hält, wird bei der Werbung stets Erfolg haben und sich schnell das Vertrauen der Interessenten erwerben.

Jeder Vertrauensmann und Vertreter muß ein besonderes Interesse an der restlosen Aufklärung der Interessenten haben. Die Erziehung zum Zweckspargedanken, zur gegenseitigen Hilfsbereitschaft muß sein oberstes Ziel sein.

Von den Wundern des menschlichen Organismus!

Du öffnest die Augen, und die Umwelt strahlt ihr Bild in dich hinein. Die Regenbogenhaut verengt oder erweitert ihre schöne Blende je nach Hell oder Dunkel. Die Linse, rein und klar wie Bergkristall, streckt oder rundet ihren knorpeligen Körper, um Nah und Fern in gleicher Schärfe zu zeigen. Und im schwarzsamtigen Hintergrunde der Reizhaut, da befindet sich das Wunder aller Wunder. Ein Grübchen von kaum eineinhalb Millimeter Durchmesser, und in seiner flachen Wölbung nicht weniger als fünfzigtausend stäbchenförmige Fühler, die auf den Lichtstrahl lauern, um die Bilder ins Gehirn weiterzuleiten.

Du saugst Luft durch die Nase ein, und zwei muschelförmige Gebilde, nicht so groß wie die Spitze eines Zeigefingers, prüfen sie auf ihren Gehalt. Diese zwei Quadratzentimeter Schleimhaut liefern feinere Analysen als das beste Laboratorium. Schon der hundertste Teil von einem Millionstel Gramm Meschus und gar der fünfhundertste Teil eines Millionstel Gramms Merkaptan im Liter Luft genügt zur Wahrnehmung. Ein Ton dringt zu dir. Er verliert sich in dem dunklen Gang des Ohres und stößt an die zarte Membran des Trommelfells. Dieses sagt nun, was da draußen singt und klingt, einem filigranischen Mechanismus von Knöchelchen. Eine wassergefüllte Leitung trägt es weiter, bis es zum feinsten aller Instrumente kommt, zur Cortischen Harfe. 24 000 einzelne Saiten trägt dieses wunderbare Organ, welches Töne von 16 Schwingungen bis 50 000 aufnehmen kann und weiterleitet, bis das Getön an die Pforte des Gehirns dringt und Einlaß findet ins Bewußtsein.

Prüfend streicht deine Hand über irgendwas. Und sofort hast du das Gefühl des Glatten oder Rauhen, des Trockenen oder Schlüpfrigen, des Kalten und Warmen. Ein wimmelndes Heer von Nervenknötchen, jedes für sich ein kleines Wunderwerk, die einen für Druck, die andern für Wärme und Kälte, verteilen sich auf den weiten Flächen der Haut und vermitteln die Verbindung zwischen dir und der Außenwelt.

Die Sinnesorgane sind aber nur die Schildwachen unserer Festung. Welche Wunder muß erst diese Festung bergen, wenn schon die Wächter so überaus kunstbegabter Art sind! — Da ist der Oberkommandant, das Gehirn. Unbewegt liegt es in der Schädelhöhle wie ein seltsamer Polyp. Es ist wie die Akkumulatoren-Batterie im Elektrizitätswerk. Tiefe Stille in dem Raum, nichts von Arbeit und Bewegung ist zu sehen. Und doch sendet das dunkle Gewölbe mächtige Ströme hinaus und gewaltige Kräfte. Oder es ähnelt noch mehr dem Schaltbrett bei der Dynamo von fünftausend Pferdekräften. Ein unscheinbarer Mann

steht dabei, bändigt mit einem Handgriff die ganze Naturgewalt und lenkt sie hin, wo man ihrer bedarf.

Da zuckt das Herz, das Urbild der lebenerhaltenen Arbeit, mit starkem Schlag. Durch seine Kräfte könnte es zwanzigtausend Kilogramm an einem einzigen Tage einen Meter hoch emporheben.

In der wurzelähnlichen Lunge belädt das Blut seine mikroskopischen roten Blutkörperchen mit Sauerstoff. Unfaßbar groß ist ihre Zahl, denn schon in einem einzigen Bluttropfen sind fünfhundert Millionen enthalten. Wäre jedes dieser Körperchen auch nur so groß wie ein Stecknadelkopf, so müßte jeder Mensch so groß sein wie der fast neuntausend Meter hohe Mount Everest, der höchste Berg der Erde. Diese wimmelnden Kähne tragen ihre Fracht nach allen Enden des Körpers, so die sonnige Luft der Welt im dunklen Organismus verteilend, durch die großen Kanäle bis in die feinsten Haargefäße. Dann eilen sie, entladen ihre Bürde, und kehren, durstig nach neuer Last, zum Herzen zurück.

Im Darm mit seiner weichen, zottigen Auskleidung trinkt das Blut durch ungezählte Saugnäpfchen den Most der Nahrung. In der Leber speichert es emsig wie eine Biene den Zucker aus den Speisen auf, damit das vielfache Muskelwerk aus diesem Reservoir entnehmen könne, was es nötig hat. Und in dem Knochenwerk, der stillen Schiffswerft, nimmt es neue Kähne mit, neue Blutkörperchen, damit Ersatz da sei für die, welche täglich untergehen.

Wunder wohin man schaut. — Die Natur, sagt Shakespeare, kann aus Gras Wolle bereiten — auf dem Wege durch das weidende Schaf. Die Natur kann auch aus unserer Kost die Farben in der Iris des Auges machen, den Glaskörper und die Augenlinsen, den harten Schmelz des Zahnes und die Nägel an den Fingern, die Haare auf dem Kopf und Gewebe, viel wunderlicher als alles, was Menschenhand je erzeugt. Sie kann Salzsäure bereiten in der Menge, die zur Verdauung nötig ist. Phosphorverbindungen zur Gehirnsubstanz und das salzige Blutwasser nach einem geheimen Rezept.

So erzeugt sich die menschliche Maschine ihre Bestandteile selbst. Die Gelenke als Lager, die Nerven als elektrische Leitung, das Gehirn als Schaltbrett, die Knochen als Hebel — und Pleuelstangen, das Fett als Lagerschmiere, Wärmeisolator und Reservematerial, und nicht zuletzt die Muskeln als die bewegende Kraft.

Hast du je bedacht, daß dein Körper mit jeder Bewegung der Glieder ein Problem löst, an dem die Techniker aller Zeiten verzweifelten? Nämlich das Problem: Brennmaterial direkt in Kraft zu verwandeln. Nicht wie bei der Dampfmaschine zuerst in Wärme und dann erst in Arbeit, sondern ohne alle Umschweife, ohne jeden Mittels- und Zwischenweg in Kraft. Der Körper ist also die langgesuchte Kraftmaschine und ein lebendiger Beweis dafür, daß die Technik der Natur der Technik des Menschen noch weit überlegen ist.

Die Menschenmaschine hat deshalb den weitaus größten Nutzeffekt unter allen Kraftmotoren. Sie kann bis zu fünfzig Prozent der Nahrungsenergie in Muskelkraft verwandeln, während die vollkommenste Dampfmaschine nur fünfzehn Prozent und Explosionsmotor höchstens dreißig Prozent des Heizmaterials ausnützt.

Wer kann da noch glauben, daß in dieser Natur gerade für den Erkrankungsfall des Menschen keine Fürsorge getroffen wäre? So daß diese selbe Natur ausschließlich auf unser unvollkommenes Wissen angewiesen wäre, wenn ihr eine Gefahr nahe kommt? Der Stimme der Natur" ist die maß- und richtunggebende Rolle bei allen unseren Heilbestrebungen einzuräumen!

Wille — Worte — Wirken.

Wir Menschen lieben es, Vieles auf die lange Bank zu schieben. Besonders das, was uns irgendwie unangenehm berührt. Wir haben den Willen, es zu tun, es kommt aber nicht zum Wirken, weil sich etwas zwischenschiebt, was aller Orten und aller Zeit ein böses Hemmnis, ein unüberwindliches oft, bedeutet: Worte. Damit schlagen wir gewöhnlich das Handeln tot, daran berauschen wir uns und träumen uns in eine Wirkung hinein, die gar nicht da ist. Die Worte sind die lange Bank, auf die wir alles schieben, und da es so leicht ist, Worte zu wechseln und Worte zu drechseln, so wird diese Bank so unendlich lang, und wir verlängern sie so sehr, bis endlich nichts mehr zu tun lohnt. Und dann sind eben die Umstände schuld daran. Wenn wir genau in unser Leben hineinspähen, in das ganz intime, private, in das notwendige, berufliche, in unser freiwilliges Tun gegenüber der Gesamtheit, wenn wir ganz zu tiefst in uns hineinspähen: Wieviel Ansätze guten Willens finden wir da? Wieviel gute Ueberlegungen durchwandern uns den Tag über? Wieviel gute Vorsätze überbrücken wir? Und sehen wir das Ende? Wieviel ist davon Tat geworden, hat Gestaltung gewonnen: Und wenn wir nach den Gründen forschen, in den allermeisten Fällen hat das Wort den Vorsatz zerpflückt, die guten Ueberlegungen zerstückelt, den guten Willen aufgesogen. Wir haben uns an Worten berauscht, bis wir trunken wurden von einem Rauschtrunk der Selbsteingenommenheit. Dann hat alles Tun ein Ende, und der Wille wurde schon im Keime erstickt. Die Pythagoräer nahmen niemand in ihren Orden auf, der nicht zwei Jahre lang geschwiegen, absolut geschwiegen hatte. Wenn die großen religiösen Menschen, deren Wirken auf Millionen Menschen und über Jahrtausende strahlt, in die Einsamkeit gingen, so taten sie es des Schweigens wegen. Wenn Mahatma Gandhi seinen Tag des Schweigens hält, so weiß er auch den Grund dafür. Erst wenn wir unseren Willen gewirkt haben, sollen wir reden. Die Reihenfolge müßte sein: Wille — Wirken — Wort. Dann würde es im Einzelleben wie in der Gesamtheit besser gehen.

Die Realität des Unsichtbaren.

(Etwas für nachdenkliche Seelen.)

Wir leben heute in einer Zeit des allgemeinen Bankrotts in gesellschaftlicher, geschäftlicher und moralischer Hinsicht. Ist es da verwunderlich, daß sich allerorts Seelen finden, die sich heraussehnen aus der Unrast unserer Zeit und sich besinnen auf das Unfehlbare, das Absolute, auf den ewig unwandelbaren Gott. Die heutige Zeit erlebt so recht jenes große Wort des heiligen Augustinus „Unruhig ist unser Herz, bis es ruht in Dir, o Gott“. Aber gar manchen von uns fällt es schwer, sich voll und ganz in Gott zu verlieren. Es ist angesteckt von der großen Krankheit unserer Zeit, der Zweifelsucht. Und immer beschäftigt ihn noch die Frage: „Gibt es auch einen Gott, ist nicht alles eitler Wahn?“ All diesen schwachen Seelen sei folgendes geschrieben: „Es ist barer Unsinn, wenn die Zweifler und Materialisten sagen, sie glauben nichts, was sie nicht mit ihren Sinnen wahrnehmen können, wenn wir doch wissen, daß die wirkliche Kraft in Dingen, von denen wir leben, die Elemente, die uns nähren und unseren Körper am Leben erhalten, alle unsichtbar sind. Wir sehen nicht die lebengebenden, lebenerhaltenden Gase in der Luft, die wir atmen; wir sehen die Luft selbst nicht und saugen sie doch in achtzehn bis zwanzig Zügen in der Minute in unseren Körper ein, und er nimmt die in ihr enthaltene stille, unsichtbare Kraft in sich auf. Nichts von dieser geheimnisvollen Kraft können wir sehen oder mit Händen greifen, und doch wissen wir, daß wir ohne sie keine Minute leben könnten. Die Kräfte, vermittels deren wir uns über den ganzen Erdball bewegen und seine entferntesten Teile in ständige Berührung miteinander setzen, die Gesetze der Chemie, die Schwerkraft, die Anziehungskraft, die Zusammenhangskraft — all die mächtigen Kräfte, die im ganzen Weltall tätig sind — wir sehen sie nicht, wir hören sie nicht, wir können sie nicht mit Händen greifen, unsere Sinne können sie selbst nicht wahrnehmen, sondern nur ihre Wirkungen. Sie sind Dinge, die wir nicht sehen, und doch wissen wir, daß sie mächtige Wirklichkeiten sind. Alles muß nun seine Ursachen haben, ja, diese bedarf noch der Ursache und die zu beobachtende Wirkung kann nimmermehr Ursache zugleich sein. Wir finden das nie und nirgends. Wie vernunftgemäß ist es deshalb, wenn wir annehmen, daß hinter allem eine Intelligenz steht, die es geplant und gebildet hat. Darum sagt mit Recht der Psalmist: „Dixit insipiens, in corde suo, non est deus.“ Nur der Tor behauptet, es gibt keinen Gott. Die Männer der Wissenschaft setzen auseinander, daß es nur eine Substanz in der Welt gibt, nur eine ewige Kraft, eine Wesenheit, und daß alles, was wir sehen, ihre verschiedene Art ist, sich kundzugeben. Für die Sinne ist diese Allsubstanz, die die große Wirklichkeit ist, hinter allem, was wir sehen, gar nicht vorhanden. Wir können sie weder sehen, noch hören, noch riechen, noch schmecken, noch fühlen. Und doch häuft die Wissenschaft Beweis auf Beweis, daß alles, was da ist, nur eine Umgestaltung, eine

Veränderung der Form, eine wechselnde Schwingung dieser Allsubstanz ist. Ein halbwegs erfahrener Mensch weiß also, daß wir von Kräften umgeben sind, dank derer wir überhaupt erst existieren und die nur in beschränktem Maße erforscht werden konnten, was aber ist naheliegender als wie Gott als den Urgrund aller Dinge anzusehen? Ist dies doch nicht nur eine Hypothese, sondern eine unerbittliche Schlußfolgerung, die uns sich überall aufdrängt. Aber — warum offenbart sich uns Gott nicht, warum können wir ihn nicht sehen? Ein indischer Fürst befahl einst einem Brahmanen, ihm Gott zu zeigen. „Siehe die Sonne an“, sagte dieser. Ich kann nicht“, antwortete der Fürst, geblendet von dem heißen Glanz der indischen Sonne. „Wie“, sprach der Brahmane, „du kannst den Diener nicht sehen und willst den Herrn sehen?“ Jesaja war ein frommer Mann, sicher einer der Besten seines Volkes. Als sich ihm aber Gott im Tempel offenbarte, rief er aus: „Ich vergehe . . . .!“

Und die Zweifler und Spötter wollen Gott sehen, wollen, daß er zu ihnen komme und sich demütig ihnen vorstelle, damit sie ihm dann den Beglaubigungsschein seiner Existenz in die Hände drücken können welche Verwirrung! Was hat denn Jesus gesagt? „Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen!“ Aber welcher Mensch ist rein?

Und selbst angenommen, daß er sich sehen ließe, wäre es gut? Wie wäre dann der Gottesdienst des Menschen noch frei und verdienstlich? Wären wir dann nicht nur noch Automaten? Wo bliebe außer aller geistigen und persönlichen Freiheit auch der Glaube, das Einzige fast, wodurch wir Gott gefallen können, dränge Gott sich uns sichtbar auf? Ludwig Richter schrieb in sein Tagebuch: „Der Glaube ist eine Tat, die größte des Menschen, ein Erkennen unseres Lebens in der Selbstsucht, ein Sterben des natürlichen Menschen und ein Ergreifen der Gnade und Liebe Gottes.“

Die spinale Kinderlähmung.

Am empfänglichsten für die Erkrankung ist das erste Kindesalter, im Verlauf von Epidemien werden aber auch Erwachsene (meist schwerer als das Kind) befallen. Vielfach erkranken in einer Familie mehrere Mitglieder gleichzeitig oder in rascher Folge. Ueber die Eingangspforte des Erregers ist nichts Sicheres bekannt, wahrscheinlich kommen sowohl die Luftwege wie die Verdauungsorgane in Betracht.

Ihrem Wesen nach stellt die Kinderlähmung einen akuten Entzündungsprozeß des Rückenmarks dar, der unter den flüchtigen, oft übersehbaren Allgemeinerscheinungen einer Infektionskrankheit in kürzester Zeit zu Lähmungen mehr oder weniger ausgedehnter Muskelgebiete führt. Zwischen der Infektion und dem Krankheitsbeginn verlaufen in der Regel drei bis zehn Tage.

Die Krankheit beginnt mit Fieber, Schläfrigkeit, Gliederschmerzen, Neigung zu Schweißen, kurz mit Allgemeinerscheinungen, wie sie auch bei der Influenza vorkommen; nur ausnahmsweise werden sie zu diesem Zeitpunkt richtig gedeutet. Dieses Stadium ist so kurz, daß es häufig der Beobachtung entgeht und erst die ausgesprochenen Lähmungen der Umgebung auffallen. Ein Kind kann abends gesund zu Bett gebracht werden, am nächsten Morgen findet man es gelähmt.

Die Lähmung kann fast alle Muskelgebiete treffen, am häufigsten sind die Beine befallen. Sie erreicht in wenigen Stunden oder Tagen ihre volle Ausdehnung und zeigt von da ab nur noch eine Rückbildung. Fast nie bleiben die Lähmungen in ihrer ursprünglichen Ausdehnung und Stärke bestehen, und es ist erstaunlich, wie weitgehend sie sich in den folgenden Wochen von selbst (infolge Ausheilung des Entzündungsprozesses) zurückbilden können. Häufig werden nur ganz kleine Muskelgebiete betroffen, die bald wieder ihre volle Funktion erlangen, so daß die Krankheit überhaupt der Beobachtung entgeht. Andererseits kommen schwere Formen vor, die das Zwerchfell und die Atemmuskeln in Mitleidenschaft ziehen und rasch zum Tode führen. Besonders beim Erwachsenen kommt diese rasch fortschreitende tödliche Form (Landrysche Paralyse) glücklicherweise nur äußerst selten vor. Bei Epidemien beträgt die Sterblichkeit etwa 10 bis 20 Prozent, bei sporadischen Fällen wesentlich weniger.

Ein spezifisches Heilmittel gegen die Kinderlähmung gibt es noch nicht. Zahlreiche Versuche, besonders die Behandlung mit dem Blutserum geheilter Kinder, haben nicht den gewünschten Erfolg gebracht. Die erkrankten Kinder sollen mindestens zwei bis drei Wochen bei strengster Bettruhe gehalten werden. Die dann noch bestehenden Funktionsstörungen werden mit Massage und Elektrizität monatelang behandelt, überhaupt so lange, als noch geringe Fortschritte zu verzeichnen sind.

Eine geschulte schwedische Masseuse erreicht hier oft noch Erstaunliches. Nur völlig gelähmte Glieder, die nach einem Jahr noch nicht die geringste Bewegungsfähigkeit erlangt haben, müssen durch orthopädische Maßnahmen dem Körper dienstbar gemacht werden.

Brauchen wir tägliche Körperübungen?

Gedanken über Gymnastik für Knaben, Jünglinge und Männer.

Die Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen, erfolgt sie doch meist triebhaft. Dabei ist sie der Ausdruck voller Gesundheit und Lebenskraft. Schon die kleinsten Kinder kommen ganz von selbst dazu, ihre Glieder zu gebrauchen, zugleich Freude und Wohlbefinden verratend. Ja man neigt sogar dazu, zu behaupten, daß

unsere Kleinsten im allgemeinen um so gesünder sind, je mehr sie umhertollen.

Und dann sehen wir einmal auf die Kinder im vorgeschrittenen Alter oder auf unsere Jungen. Wie stark ist doch bei ihnen der Trieb zur Bewegung, denn sie benutzen jede Gelegenheit, um zu laufen, zu springen, sich auszutollen. Werden sie älter, dann widmen sie sich voller Eifer dem Spiel. Und dann treibt es sie dem Sport in die Arme. Wohlbefinden, Freude, Lust ist das, was unsere Jünglinge bei Spiel und Sport, Turnen und Gymnastik empfinden.

Was für Jugendliche gilt, das hat natürlich für die Erwachsenen Berechtigung. Große Bedeutung hat jedoch die regelmäßige körperliche Bewegung für all die Männer, die sich einseitiger Berufsarbeit widmen müssen. Und diese ist selbst bei all denen noch sehr einseitig, die da glauben, sich in ihrem Beruf genügend auszuarbeiten. Zeigen nicht die körperlich einseitig Tätigen meist schwerfällige und unbeholfene Bewegungen? Aber leider scheitert die Vornahme allseitiger körperlicher Uebungen, die doch für die im Leben stehenden Erwachsenen so wertvoll sind, an ihrem Hang zur Bequemlichkeit und Trägheit. Es gilt, diese Lässigkeit mit Macht zu überwinden.

Jede körperliche Bewegung, besonders die der noch nicht ausgewachsenen Menschen, löst Wachstumreize aus. Hierbei nehmen die oft bewegten Muskeln oder Muskelgruppen bis zu einer gewissen Grenze an Umfang zu: Verschieden ist nur die Wirkung langsam oder schnell ausgeführter Bewegungen. Jene erzeugen Kraft, diese wieder Gewandtheit. Auf der anderen Seite zielt das Einstellen der Muskelbewegungen ein Verkrümmen der Muskeln nach sich. Der früher sportlich Tätige fällt ab oder bekommt den unschönen Fettansatz, wenn er zum körperlichen Nichtstun gelangt.

Man wird nun die Frage aufwerfen: Was wird dem jüngeren oder älteren Manne empfohlen? Turnen, Sport oder Gymnastik? Zunächst sei vorausgeschickt, daß es nun falsch wäre, alles Heil von den regelmäßigen körperlichen Uebungen zu erwarten. Sie können uns aber viel, sogar sehr viel sein, sobald sie mit einer vernünftigen Lebensweise verbunden werden. Sie werden uns eine stark sprudelnde Quelle der Kraft und Gesundheit.

Soll nun der Körper eine möglichst ebenmäßige Form gewinnen, so ist es natürlich falsch, immer und immer wieder dieselben Uebungen vorzunehmen, d. h. mit anderen Worten: einseitigen Sport oder stets dieselben Gymnastikübungen zu treiben. Zeigen nicht häufig ausgesprochene Sportsleute eine unharmonische Körpergestaltung? Vielmehr führt der Weg zu Kraft und Schönheit über vielseitige Leibesübungen.

„Ja, wenn ich nur mehr Zeit hätte!“ wird jetzt mancher sagen. Aber alle die, die so reden, vergessen, daß sie recht viel Zeit für überflüssige Dinge haben und gar dazu, sich einmal wochenlang ins Krankenbett zu legen. Zeit läßt sich immer finden; man muß es nur

verstehen, sich den Tag richtig einzuteilen. Und dann denke man an die vielen Sonn- und Feiertage, die sich so schön zum Wandern verwenden lassen. Nur wenige Minuten sind notwendig, um in der Frühe oder am Abend Gymnastik zu treiben. Denn diese sei für jedermann empfohlen, ob jung oder alt, auch für jeden Sportsmann als Grundlage, als Körperschulung. Fünf Minuten dürften sich leicht erübrigen lassen, wenn nur der Wille da ist. Und können zehn Minuten gewonnen werden, so ist es um so besser. Willenskraft gehört überhaupt dazu, um regelmäßig durchzuhalten, auch in anderen Dingen.

Einem bestimmten Gymnastiksystem soll nicht das Wort geredet werden. Man suche sich selbst die geeigneten Uebungen und vermeide es nur, sie zu übertreiben. Sehr brauchbare Uebungstafeln sind auch im Buchhandel käuflich. Wer körperlich nicht ganz taktfest ist, der lasse sich ärztlich überwachen. Man übe nackt, bei offenem Fenster oder in freier Luft, in Sonne und Licht, so oft es geht. Man laufe, springe, tolle wie die Kinder und mit ihnen um die Wette. Und atme tief, recht tief, so ganz von selbst, ganz zwangslos oder bei den Uebungen, sobald die Muskeln angespannt werden. Und wer durch Geschmack und Bekannte dazu getrieben wird, der treibe sportliche Uebung oder turne, möglichst vielseitig, damit sich der Körper ebenmäßig gestalte. Ein erhöhtes Wohlbefinden wird der Lohn sein.

Selbstheilung hoffnungsloser Krankheiten

Ab und zu werden Aerzte und Allgemeinheit durch überraschende Heilung von Krankheiten, die nach aller sonstigen Erfahrung als hoffnungslos angesehen werden mußten, in Erstaunen versetzt. Da man sich nicht die Mühe nimmt, die Ursachen dieser Heilungen zu ergründen, spricht man kurzerhand von Selbstheilungen. Genau genommen aber sind immer irgendwelche besonderen inneren oder äußeren Einflüsse die Veranlassung dieser erfreulichen Erscheinungen, wie wir aus einem ziemlich reichhaltigen Material feststellen können. Der Begriff „hoffnungslos“ ist nicht festumrissen und dauerndem Wandel unterworfen. Nannte man doch noch vor 100 Jahren die Absicht der Schmerzstillung hoffnungslos! Der Berliner Augenarzt Dr. Carl Hamburger stellte eine große Anzahl von Fällen zusammen, in denen Augenleiden verschwanden, die nach bisheriger fachärztlicher Ansicht nicht geheilt, nicht einmal gelindert werden konnten. Die Heilung dieser Augenkrankheiten ist ausnahmslos auf stürmisch einsetzende Allgemeinerkrankungen zurückzuführen. Ein Ingenieur, der vor der Erblindung stand und dessen Sehschärfe in zunehmendem Verfall war, erlitt drei Malariaanfälle. Durch diese Krankheit heilte das Augenleiden so aus, daß der Mann als Maschinenzeichner Anstellung finden konnte und als dauernd geheilt zu gelten hat. Ein Mädchen, das an schwerster Augentuberkulose

litt, wurde plötzlich von einem fieberhaften Hautleiden befallen, wodurch die Augenkrankheit vollkommen ausheilte. Selbst der Altersstar, der nur als operativ heilbar galt, ist durch die mannigfachsten anderen Krankheiten, so z. B. durch akute Entzündungen mit Ernährungsstörungen verschwunden. Das Wunderbarste dabei ist die Wiederaufhellung der trübe gewordenen Linse. John Hunters sagte schon 1787: „Die Entzündung ist nicht allein bisweilen Ursache von Krankheit, sondern oft auch eine Kurmethode.“ Man kann dieser Tatsache garnicht genug Aufmerksamkeit widmen, denn erst dann, wenn wir das ganze wundervolle Walten der Natur erkannt haben, sind wir in der Lage, allen kranken Menschen zu helfen.

Wieviele Menschen an sogenannten „hoffnungslosen“ Krankheiten gelitten haben, ohne daran zu sterben, das würde erst feststellbar sein, wenn die allgemeine Sektion eingeführt würde. Tatsache ist, daß fast jeder Mensch tuberkulöse Herde im Laufe des Erdenwallens in seinem Körper trägt, die meist durch die Körpersäfte unschädlich gemacht und eingekapselt werden. Vielfach ergibt die Sektion von Menschen, die durch Unfälle oder irgendwelche Krankheiten verschieden, die mit Tuberkulose nicht das Geringste zu tun haben, daß sie ausgebreitete tuberkulöse Herde in den Lungen hatten, die verkapselt waren und von deren Vorhandensein sie niemals etwas gewußt hatten. Gerade auf diesem Gebiet sind die Selbstheilungen überaus zahlreich. Aber wenn man die Möglichkeit hätte, dem Krankheitsverlauf in allen Einzelheiten nachzugehen, würde man feststellen können, daß alle die von schwerer Krankheit geheilten Menschen Aenderungen in ihrer Lebensweise, oft unbewußt, vorgenommen haben, die eben eine Unterstützung der Heilbestrebungen des Körpers darstellen. Interessant ist der Fall eines jungen, reichen Engländers, dessen rechte Lunge vollkommen zerstört, die linke angegriffen war. Sein Facharzt gab ihm auf sein dringendes Verlangen bekannt, daß er noch etwa ein Jahr zu leben haben würde. Daraufhin schiffte sich der Todeskandidat nach der Südsee ein, lebte wie ein Naturmensch. Dabei vergingen ihm die Todesahnungen, und als er nach drei Jahren nach Hause kam, war die linke Lunge ausgeheilt. Freilich waren die Lebensbedingungen ganz gewaltig geändert: In der Heimat Tabak- und Alkoholgenuß, Großstadtaufenthalt, Ueberernährung und reizende Kost, ungenügender Schlaf, nervenaufpeitschende Zerstreuungen und geschlechtliche Ausschweifungen; auf der Südseeinsel Nacktkultur, täglich mehrmaliges Baden in der Lagune, vollkommen vegetabile und damit reizlose Kost, viel Ruhe und Schlaf, Tabak- und Alkoholabstinenz und sexuelle Enthaltsamkeit.

Daß unter so veränderten Lebensbedingungen auch die Heilkräfte des Köreprs ganz andere sein müssen, liegt eigentlich klar auf der Hand.

Das gleiche finden wir in den meisten Fällen von Selbstheilung. Ein Ehepaar leidet an offenen Beinen, die trotz aller Salben und Medikamente jahrzehntelang nicht zuheilen. Da nimmt ein in der Stadt verheirateter Sohn die beiden Alten zu sich, und nach wenigen

Monaten sind die häßlichen und schmerzenden Leiden verschwunden. Ein Wunder? O nein. Die beiden Bauersleute kochten nicht selbst, sondern aßen die mäßig gesalzene Kost, die von der jungen Frau bereitet wurde. Daheim aber hatten sie nach alten Rezepten mit dem Kochsalz förmliche Orgien getrieben und die unheilbare Krankheit war nichts weiter als Salzfluß, die Auswirkung des übertriebenen Salzgenusses. Das führt uns zu einem wichtigen Mittel der modernen Krankheitsbekämpfung: der salzlosen Diät. Gewiß ist es nicht so einfach, wenn man alle Speisen ohne Kochsalz, nur mit Zwiebel, Lorbeerblätter, Kümmel usw., aber ohne Salz und Pfeffer genießen soll aber die Erfolge dieser Ernährung sind geradezu staunenerregend. Besonders bei Frauenleiden, die bisher nur durch Operationen behandelt wurden, werden durch salzlose Diät große Erfolge erzielt.

Ein Bankbeamter litt jahrelang an schwersten Asthmaanfällen, die jeder Behandlung spotteten. Sein Leben war eine dauernde Qual. Da er dem anstrengenden Dienst nicht mehr gewachsen war, bekam er eine Stellung in einer Filiale im Gebirge in 700 Meter Höhe. Vom Tage seines Eintreffens dort war das Asthma verschwunden. Auch hier kann man von einer grundlegenden Selbstheilung nicht sprechen, sondern von klimatischen Einflüssen, die ebenfalls bei allerhand Krankheiten, besonders denen der Atmungsorgane und des Herzens in die Erscheinung treten.

Zahlreich sind die Faktoren, die zu einer Erhöhung der Heilkraft des Körpers und damit zu einer Selbstheilung beitragen: die bereits genannten Entzündungen, akute fieberhafte Krankheiten verschiedenster Art, Kaltwasseranwendung, Berufsumstellung, Klimawechsel, Vermeiden schädigender Gewohnheiten (Rauchen, Trinken, salzige und saure Speisen, zu heiße oder zu kalte Speisen und Getränke, zu fette Speisen, zu starker Fleischgenuß, schlechtes Kauen, ungenügendes Atmen, Tabakkauen, Aufenthalt in überhitzten, zu kalten rauchigen Räumen, Onanie, sportliche Ueberanstrengung, sitzende Lebensweise usw. Wer an sogenannten unheilbaren Krankheiten leidet, der prüfe genau alle seine Lebensgewohnheiten und tue in vielen Dingen genau das Gegenteil von dem, was er bisher tat — wenigstens in den Punkten, die sein Verstand als schädigend erkennt — und er wird in vielen Fällen überraschende Erfolge, zum mindesten Linderung seiner Beschwerden erzielen.

Der moderne Mörder der Menschheit, der Krebs, an dem heute jeder fünfte Mensch stirbt, ist ebenfalls erwiesenermaßen in gewissen Fällen der Selbstheilung zugänglich. Dr. Keller-Hoerschelmann, der bekannte Schweizer Naturheilarzt, berichtet von einer Frau, die wegen weit vorgeschrittenem Gebärmutterkrebs nicht mehr operiert werden konnte, und die eine sichere Todesvoraussage erhielt. Sie ging nach Hause, machte ein ganzes Jahr lang jeden Tag mehrere kalte Reibesitzbäder und stellte sich nach einem Jahr den Aerzten wieder vor. Es wurde vollkommene Heilung festgestellt. Der Fall ist verbürgt! Es wird an uns liegen, den Geheimnissen der Natur nachzuspüren. Dann wird manche Krankheit ihre Schrecken verlieren.

Wie soll man schlafen?

Sucht man sich darüber zu vergewissern, welche Art des Schlafens die gesündeste ist, so gehen die Ansichten vollkommen auseinander. Die einen empfehlen das Schlafen rechts, die andern links, die einen auf dem Rücken, die andern auf dem Bauch, wogegen wieder andere aufs heftigste protestieren.

Man kann sich kaum größere Widersprüche denken, und man fragt sich: Wer hat recht? Um das zu entscheiden, war es vor allem nötig, die tatsächlichen Schlafgewohnheiten einer größeren Zahl gesunder Menschen zu beobachten. Das ist in der Simmons Investigation, an der Universität Pittsburgh, geschehen bei 150 Personen in einer Dauer von mehreren Wochen bis zu zwei Jahren. Die Methode der Beobachtung war nicht leicht auszubauen. Denn wenn man unbeeinflußte Ergebnisse erhalten wollte, mußte dafür gesorgt werden, daß der Schlafende nicht gestört wurde. Man konnte auch unmöglich Menschen hinsetzen und sie die Beobachtungen an all diesen Schläfern machen lassen, mußte vielmehr zu automatischer Registrierung der Vorgänge schreiten. Das war nur durch elektrische und kinematographische Aufnahmen möglich, welche man aber der gewaltigen Kosten halber nicht ständig, sondern nur dann vor sich gehen ließ, wenn sich durch eine Bewegung des Schläfers ein Kontakt einschaltete, worauf eine kurze Aufnahme der neuen Lager erfolgte. Eine Minute nachdem der Schläfer sich still verhalten hatte erfolgte noch einmal eine Aufnahme, dann erst wieder eine, wenn er sich bewegte usw. Eine Uhr über dem Bett wurde jeweils mit aufgenommen, um die Dauer zwischen den einzelnen Bewegungen festzustellen. Das Ergebnis dieser Aufnahmen war nur sehr überraschend. Während man im allgemeinen annimmt, daß jemand, der sich selbst überlassen ist, den größten Teil der Nacht in der gleichen Lage weiterschläft, zeigte es sich, daß der häufigste Typ des Schlafens der ist, daß sich während einer Nacht von acht Stunden die Schlafstellung 20—45mal ändert, wobei nur die einzelnen Bewegungen berechnet sind, die wenigstens 2½ Minuten voneinander getrennt liegen. Etwa die Hälfte der Stellungen werden kürzer als 5 Minuten innegehalten; ein Fünftel etwa 5—10 Minuten, ein Zehntel 10—15 Minuten usw. Kaum jemals bleibt der gesunde Schlafende eine Stunde lang in der gleichen Stellung liegen.

Welche Stellung nimmt nun der gesunde Schläfer am häufigsten ein? Es scheint, daß nicht das gerade Liegen, sondern ein irgendwie gekrümmtes das üblichste ist, und daß der gleiche Schläfer, wenn er ein bequemes Bett hat, das ihm alle Lagen ohne Störung einzunehmen gestattet, die gleichen Stellungen in ungefähr gleichen Abständen jede Nacht durchmacht. Alle Lagen, die längere Zeit festgehalten werden, sind nicht gestreckte, sondern gekrümmte, die Wirbelsäule ist immer seitlich und zumeist zurückgebogen und auch noch gedreht. Ist das Bett zu schmal, dann werden die Stellungen zum Teil gehemmt, ebenso wenn zwei Personen in einem Bett schlafen. Alle die üblichen Stellungen verlangen eine gewisse Muskelanstrengung, selbst auf dem Rücken liegt

der Schläfer nicht flach, sondern benutzt das Bein dazu, eine Drehung zu vermeiden und mehr Gewicht auf die andere Seite zu verlegen. Die Lage, die am leichtesten durchgehalten wird und daher auch am längsten, ist auffallenderweise die Bauchlage. Wenn allerdings eine hängemattenähnliche, also sich durchbiegende Matratze benutzt wird, dann wird diese Lage nicht eingenommen. Die Matratze hat auch einen Einfluß auf die Verschiedenheit der eingenommenen Lagen, aber nicht auf die Häufigkeit des Wechsels von einer in eine andere.

Die praktische Folgerung aus diesen interessanten Beobachtungen ist, daß wir uns ganz vergeblich bemühen würden, Leuten eine bestimmte Schlaflage vorzuschreiben. Wir können ihnen soviel predigen wie wir wollen: schlaf nicht links, schlaf nicht rechts, schlaf nicht auf dem Rücken, schlaf nicht auf dem Bauch — sie werden so schlafen, wie es eine, offenbar in der Art eines Reflexes vor sich gehende unbewußte innere Regelung ihnen als praktisch vorschreibt. Es ergibt sich daraus, daß es ganz ungerecht ist, jemanden, besonders etwa auch Kinder, zu schelten, daß er die ihm angeordnete Lage nicht eingehalten habe; es ergibt sich ferner, daß die Empfehlung des Schlafens auf einer bestimmten Seite solange jeder Begründung entbehrt, als nicht festgestellt wird, daß nun der Betreffende eine Lage etwa sehr lange, oder gar fast die ganze Nacht durch beibehält. Es ergibt sich aber auch, daß man nur das Gegenteil von einem guten Schlaf herbeiführt, wenn man versucht, Vorschriften über das richtige Liegen zu machen, die nicht mit der Schlafgewöhnung übereinstimmen. Hält aber der Arzt aus ganz bestimmten Gründen für eine bestimmte Zeit eine besondere Schlaflage für angezeigt, so wird man aus dem Geschilderten entnehmen können, daß es keine leichte Aufgabe ist, diese Vorschrift zur Durchführung zu bringen. Und es wird uns nicht wundern, warum man in einem fremden Bett, das uns gewisse angewöhnte Bewegungen erschwert, besonders solange man sich nicht daran gewöhnt hat, oft recht schlecht schläft, selbst wenn die Betten an sich vielleicht sogar besser sind als die eigenen, an die man gewöhnt ist. Denn die Hemmung der uns bewußten Bewegungen ist es offenbar, die den Schlaf stört, nicht die Bewegung, die wir alle in so auffallend verschiedener Weise während des Schlafens vollziehen. Die oben geschilderten Stellungen vollzogen sich ja bei ununterbrochenem Schlaf.

Im übrigen gibt es noch verschiedene andere falsche Vorstellungen über die Schlafstellungen. So wird angenommen, daß das Schnarchen nur beim Liegen auf dem Rücken eintreten. Wer zum Schnarchen neigt, bei dem wird, wenn er sich auf die Seite dreht, zunächst das Schnarchen aufhören; aber dann fängt es wieder an. Jedes Aufwecken oder Halbaufwecken genügt, um vorübergehend das Schnarchen zu unterbrechen. Hiermit, nicht mit der Lageänderung, hängt die Wirkung zusammen. Die Vorstellung, als ob man Herzklopfen bekäme, wenn man auf der linken Seite schläft, ist ebenfalls auf eine falsche Schlußfolgerung zurückzuführen. Die Schalleitung ist eine bessere durch das Aufliegen des Ohres auf der gemeinsamen Unterlage für Brustwand, Kopf und Ohr. Dadurch hört man den Herzschlag leichter, aber das Herz selbst ist nicht beeinträchtigt, klopft nicht stärker als sonst.

Aus allem ergibt sich, daß man sich nicht Sorge machen soll wegen der Lage, in der man schläft. Selbst das Flachliegen des Kopfes, das man durch Keilkissen früher viel mehr als heute zu vermeiden suchte, ist im allgemeinen nicht schädlich. Nur bei Kongestionszuständen zum Kopf wird man es vermeiden.

Kluge Menschen

sorgen für die tägliche Bilanz nicht nur in ihrem Geschäft, sondern auch in ihren persönlichen Angelegenheiten. Ein Viertelstündchen verwenden sie täglich darauf, bei sich selbst „Einkehr zu halten“, zurückzuschauen auf den vergangenen Tag und dessen Arbeitsinhalt kritisch abzuwägen — einen Plan entwerfen für das, was am kommenden Tag zu erledigen wichtig und notwendig ist. Freilich hat diese tägliche Bilanz nur dann einen praktischen Wert, wenn es nicht nur bei der Betrachtung bleibt, sondern wenn man am nächsten Tag auch tut, was man sich vornahm. Dann aber bringt sie Stetigkeit in die gesamte Arbeit und Lebensführung, und am Erfolg wird man es merken, wie sehr sich das lohnt.

Prüfe Dich,

ob du Reichtum oder Glückseligkeit willst! Willst du nun Reichtum, so wisse, daß Reichtum weder ein Gut ist, noch durchaus in deiner Macht steht! Willst du aber Glückseligkeit, so wisse, daß sie ein Gut ist und in deiner Macht steht! Denn der Reichtum ist ein zeitweises Darlehen des Schicksals, die Glückseligkeit hängt vom freien Willen ab! Epiktet.

Menschenhaß

ist das sicherste Zeichen, daß der Mensch in der Rumpelkammer des Lebens gelandet ist. Man stürze sich lieber nach jeder Enttäuschung mit einem lustigen Hechtsprung wieder hinein ins tolle Leben. Das tut viel besser, als wenn man, mit der großen Zehe voran, zollweise ins kalte Wasser geht.